

# Grundlagen der Medical Medium Ernährung

Ein Guide für Einsteiger  
zusammengefasst von Katja Petek

---

Seit Beginn meiner Reise mit Anthony William ist die vielleicht wichtigste Veränderung, dass ich heute mit absoluter Sicherheit weiß, dass mein Körper sich selbst heilen kann. Ernährung ist dabei nicht das einzige Werkzeug, aber ein sehr wichtiges.

## **Sind Sie Medical Medium Einsteiger?**

Dann finden Sie im Folgenden eine Übersicht mit den grundlegenden Ernährungsrichtlinien. Es gibt mittlerweile eine fast überwältigende Fülle von Informationen von Anthony William, und diese Zusammenfassung einiger wichtiger Punkte kann als Einstieg dienen.

(Bitte in jedem Fall trotzdem nach und nach die Bücher von Anthony William lesen!)

## **Was man am besten nicht essen sollte**

Eine Reihe von Nahrungsmitteln füttern und stärken Pathogene (Viren und Bakterien), die eine der Hauptursachen für die meisten chronischen Erkrankungen unserer Zeit sind. In der Medical Medium Community nennen wir diese Nahrungsmittel „no foods“, da sie zu 100% vermieden werden sollen. Beachtenswert ist in diesem Zusammenhang, dass es Tage bis Wochen dauert, bis diese Nahrungsmittel nach dem Verzehr wieder den Körper verlassen haben, so dass unter Umständen selbst eine Ausnahme alle zwei Wochen problematisch sein kann.

Für Menschen, deren Ernährung zur Zeit noch alle no foods beinhaltet, ist es wichtig zu wissen, dass bei einem radikalen Umstieg eventuell auch eine starke Entgiftungsreaktion zu erwarten ist. Es ist daher für Viele der sichere und auch leichter durchzuhaltende Weg, die no foods nach und nach zu reduzieren und schließlich ganz wegzulassen.

## **Liste der no foods** (aus: Mediale Medizin, Anthony William)

- Eier
- Milchprodukte
- Gluten
- Mais
- Soja
- Canolaöl (Rapsöl)
- raffiniertes Rübenzucker
- Schweinefleisch
- Fisch aus Aquakultur
- Glutamat
- natürliche Aromen

- künstliche Aromen
- Süßstoffe
- Zitronensäure

## **Was man essen sollte**

### **1) Trinken Sie täglich Selleriesaft**

Selleriesaft ist eines der bekanntesten Heilnahrungsmittel von Anthony William – eine Kräutermedizin. Er empfiehlt ihn für eine schier endlos lange Liste an Beschwerden, die Sie in seinem Buch „Selleriesaft“ nachlesen können.

Wichtig ist, dass er pur (ohne weitere Zutaten) frisch gepresst und gleich danach auf nüchternen Magen getrunken wird. Die empfohlene Mindestmenge pro Tag für einen Erwachsenen ist ein halber Liter. Dazu braucht man ca. 500g frischen Stangensellerie. Manche chronisch kranke Menschen vertragen diese Menge jedoch nicht sofort, da der Saft sehr potent ist und manchmal unangenehme Heilwirkungen mit sich bringt. Empfindliche Menschen können daher mit sehr kleinen Mengen beginnen und diese mit der Zeit steigern.

### **2) Trinken Sie täglich den Schwermetallentgiftungssmoothie**

Dieses zweite Herzstück der AW-Ernährung wird in der Community meist mit HMDS (für Heavy Metal Detox Smoothie) abgekürzt. Er enthält 5 Entgiftungszutaten, die gemeinsam für die sichere Ausleitung von giftigen Schwermetallen aus unserem Körper sorgen. Achtung: Schwermetallausleitung braucht Zeit!

Das angegebene Rezept ist die Menge für eine Person pro Tag. Aber auch hier gilt: Die Zutaten sind potent in der Entgiftung. Manche Menschen reagieren empfindlich und müssen mit weniger starten. Es ist wichtig, auf seinen Körper zu hören und das Tempo selbst zu bestimmen.

Mixen Sie in einem Hochleistungsmixer folgende Zutaten:

2 Bananen

2 Tassen tiefgefrorene wilde Blaubeeren

1 Tasse frischer Koriander

1 Tasse Orangensaft

1 TL Gerstengrassaftpulver

1 TL Spirulina

1 kleine Hand voll atlantische Dulse (ca. 1 EL der Dulseflocken)

Optional: etwas Wasser zum Mixen

### **3) Essen Sie täglich viel Obst, Gemüse, grünes Blattgemüse und Kräuter**

### **4) Sorgen Sie für Hydrierung mit sauberem, lebendigem Wasser**

Unser Leitungswasser ist kein lebendiges Wasser. Lebendiges Wasser ist aber essentiell. Anthony empfiehlt daher, Zitronen- oder Limettensaft hinzuzufügen. Die meisten Medical Medium Follower trinken morgens ½ l Zitronenwasser - = Saft einer halben Zitrone auf

einen halben Liter Wasser. (Anmerkung: Die natürliche Säure in Zitronen ist etwas anderes als die unter den no foods aufgeführte isolierte Zitronensäure, die als Zusatz in vielen verarbeiteten Lebensmitteln verwendet wird).

Dieses Zitronenwasser kann mit einem Abstand von mind. 15 min vor oder nach dem Selleriesaft getrunken werden.

## 5) Essen Sie wenig Fett

Obwohl es bei der Medical Medium Ernährung nicht um das Zählen von Kalorien geht, ist es wichtig, auf seinen Fettkonsum zu achten. Eine fettarme Ernährung verringert die Belastung unserer Leber, die eine Schlüsselrolle für unsere Gesundheit spielt. Dieses Organ ist so zentral für die Heilung von chronischen Krankheiten, dass Anthony ihm ein eigenes Buch gewidmet hat. Es sollten nicht mehr als 10 Prozent der Kalorien unserer Ernährung von Fett kommen. Damit man sich darunter etwas vorstellen kann: das ist in etwa eine Avocado am Tag oder eine Hand voll Nüsse. Für fast alle von uns gilt: Wir nehmen in der Regel mehr Fett zu uns, als wir glauben!

## 6) Essen Sie weniger und qualitativ hochwertiges Salz (z. B. Meersalz)

### Wie oft wir essen sollten

Wenn Menschen chronisch krank sind, sind meistens auch die Nebennieren in mehr oder weniger großem Ausmaß in Mitleidenschaft gezogen. Was heißt das? Durch eine Nebennierenschwäche können manche Symptome verursacht und praktisch alle bereits bestehenden Symptome verschlechtert werden. Deshalb versuchen Medical Medium Follower, die Nebennieren möglichst gut zu behandeln.

Der Schlüssel ist hier, in etwa alle 60 – 90 Minuten, spätestens aber alle zwei Stunden kleine Snacks zu sich zu nehmen. Für eine ideale Zusammensetzung dieser Snacks gibt es zahlreiche Vorschläge auf Anthonys Blog. Ein Beispiel: Apfel, Dattel, Sellerie.

### Nahrungsergänzungen – eine Basis

Nahrungsergänzungen sind ein Element des Heilungsweges nach Anthony William und sind individuell. Jeder Mensch ist anders. Trotzdem gibt es Nahrungsergänzungen, die für fast jeden Menschen wichtig sind. Immer wieder genannt werden von Anthony:

- Zinksulfat
- B12
- Ester C
- L-Lysin
- Lemon Balm (Zitronenmelisse)
- Cat's Claw (Katzenkrallen)

Die Qualität des Produkts ist dabei sehr wichtig. Anthony empfiehlt aktuell all diese Produkte von der Firma Vimergy. Sie bekommen Sie z. B. hier:

**Deutscher Anbieter:** <https://www.supplementa.com/kat-aktion/vimergy/V301226/>

**Niederländischer Anbieter:** [https://morgenisnu.nl/merk/vimergy/?wpam\\_id=5/](https://morgenisnu.nl/merk/vimergy/?wpam_id=5/)  
(die Website verfügt über eine automatische Übersetzungsfunktion)

---

*„Selbst nach Jahren des Übergangenwerdens, der  
Misshandlung oder des Missverstandenwerdens wird Ihr Körper  
wie niemand sonst für Sie kämpfen. Wenn Sie gut für ihn  
sorgen, ist er in der Lage, selbst von schlimmen Krankheiten zu  
genesen.“*

*Anthony William*

---